

- Getrocknete Heidelbeeren, Bananen oder Karottenpüree wirken flüssigkeitsbindend und dadurch stuhlfestigend.



Verhalten

- Die wichtigste Maßnahme bei akuter Diarrhö ist sicher zu stellen, dass Sie genügend trinken.
- Nahrungskarenz ist empfehlenswert.
- Nehmen Sie nur klare Flüssigkeiten wie Schwarztee, Bouillon, Wasser, evtl. Coca Cola zu sich.
- Anschliessend vorsichtiger Nahrungsaufbau mit Zwieback, Bananen, Haferschleim oder Karottensuppe, Reis, Salzstangen.
- Verzicht auf Milchprodukte mindestens drei Tage
- Wärmeauflagen bei Bauchkrämpfen
- Hygienemassnahmen nicht vergessen

Fragen sie unser Apothekenteam

Durchfall

Tipps bei Durchfall, das sollten Sie wissen.



Durchfall



Krankheitsbild

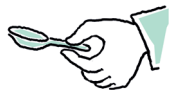
- Von akutem Durchfall sprechen wir, wenn es mehr als 2 Mal pro 24 Stunden zu dünnflüssigem Stuhlgang kommt.
- Am häufigsten wird der Durchfall durch Viren (Noroviren, Rotaviren, Adenoviren) verursacht.
- Bei ausgeprägten Beschwerden und Fieber ist an eine bakterielle Ursache (Campylobacter, Salmonellen, Cholera, Listerien, Escherichia coli, Clostridien) zu denken.
- Dünnflüssige Stühle können auch nach Genuss von verdorbenen Lebensmitteln oder durch eine Nahrungsumstellung bei Reisen auftreten.
- Stress und Nervosität können ebenfalls Auslöser sein
- Nebenwirkungen von Medikamenten (Antibiotika, u.a.) können ebenfalls Durchfälle verursachen.

Behandlung

- Zu den möglichen Begleitsymptomen gehören unter anderem Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Fieber, Blähungen und Erschöpfung.
- Eine mikrobiologische Untersuchung und eine Behandlung mit Antibiotika sind meist nicht erforderlich.
- Genügend Flüssigkeit und andere symptombezogene Behandlungen sind normalerweise ausreichend.

Aufgepasst

- Wichtig ist die Abschätzung der Hydratationszustand des Patienten. In ärztliche Behandlung gehören Durchfälle mit:
 - Fieber und blutiger Stuhlgang (Reiseanamnese)
 - Dauer länger als 14Tage
 - Schwangerschaft
 - Schlechter Allgemeinzustand
- Melden Sie sich bei uns oder Ihrem Hausarzt, falls die Empfehlungen nicht helfen, die Symptome sich verschlimmern oder Sie sich Sorgen machen.



Heilmittel

Schulmedizin

- Die Behandlung richtet sich nach der Ursache und dem Beschwerdebild.
- Eine orale Rehydratationslösung (ORS) ersetzt die verlorengegangene Flüssigkeit und die Elektrolyte .
- Peristaltikhemmer wirken hemmend auf die überreaktive Darmmuskulatur und vermindert dadurch die Häufigkeit von dünnflüssigen Stühlen.
- Krampflösende Mittel werden gegen die begleitenden Darmkrämpfe eingesetzt.



Komplementärmedizin

- Ein natürliches Arzneimittel, wie Kohle (Aktivkohle, Birkenkohle) ist ein altes Hausmittel gegen Durchfall, das im Darm Toxine adsorbiert.
- Getrocknetes Apfelpulver
- Mineralische Stoffe wie Heilerden haben eine ähnliche Wirkung.
- Pulver oder Tabletten in Kombinationen aus Bitterstoffen, Birkenkohle und weissem Ton wirken gegen Krämpfe und Blähungen, zudem wirken diese Inhaltsstoffe entzündungshemmend und entgiftend.
- Asa Foetida in homöopathischen Zubereitungen zeigen gute Wirksamkeit bei zusätzlicher Übelkeit und Blähungen.
- Kamille, Pfefferminze, Anis, Fenchel, Kümmel als Tee wirken gegen Blähungen und Krämpfe im Bauch
- Probiotika werden zur Vorbeugung und Behandlung von Durchfallerkrankungen eingesetzt. Sie normalisieren die Darmflora, indem sie sich im Darm ansiedeln oder den Aufbau einer gesunden Darmflora fördern.



Hausmittel

- Schwarztee, Brombeer- oder Himbeerblättertee wirken über ihre Gerbstoffe entzündungshemmend und beruhigend auf die Darmschleimhaut.

